



BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK *TOKEN ECONOMY* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL SISWA

Wa Ode Yumna¹, Wa Ode Husniah^{2*}, Unhaluddin, T. Kurniawan³
Program Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau
*Email: odehusniah@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *token economy* untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa. Metode penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan experimental dengan desain penelitian *Quasi Experimental Design: non-equivalent control group design*. Populasi penelitian sebanyak 85 siswa dengan sampel sebanyak 24 siswa. Hasil penelitian menjelaskan bahwa bimbingan kelompok teknik *token economy* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau, baik dalam aspek merasa asyik dengan media sosial, memerlukan waktu tambahan dalam penggunaan media sosial, tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial dan merasa gelisah saat berusaha mengurangi penggunaan media sosial.

Kata kunci : *Token Economy*, Kecanduan Media Sosial

PENDAHULUAN

Internet memudahkan orang untuk mengakses informasi apapun begitu praktis dan cepat. Seiring perkembangan internet hadir berbagai media sosial. Jejaring sosial ini banyak digandrungi oleh remaja. Media sosial menjadi situs yang paling banyak diakses oleh penggunanya karena memiliki banyak keuntungan. Keuntungan tersebut diantaranya sebagai media informasi dan komunikasi, menjalin relasi, sebagai wadah untuk mempresentasi diri penggunanya, serta memudahkan individu dalam dunia bisnis, karir, pendidikan dan politik (Hartinah et al., 2019)

Remaja masa kini cenderung tidak dapat berjauhan dari smartphone yang mereka miliki dalam kesehariannya. Berdasarkan fakta dilapangan yang dapat peneliti lihat, maka munculah fenomena dimana remaja masa kini tidak pernah lepas dari smartphone yang mereka punya, dan menjadikan smartphone sebagai bagian utama dari gaya hidupnya. (Permatasari et

al., 2019). Banyak pelajar yang tidak ingin dianggap tidak moderen karena tidak memiliki akun media sosial.

Selain sisi positif dari penggunaan media sosial juga memiliki sisi negative, jika penggunaannya sudah berlebihan pasti tidak baik. Hal negatif yang terjadi menurut Watkins antara lain menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial, individu menjadi tidak produktif, dan cenderung menjadi pribadi yang malas serta penggunaan media sosial menyebabkan interaksi secara langsung cenderung menurun sehingga individu menjadi anti sosial (Hartinah et al., 2019).

Selain itu saat ini remaja lebih memilih bermain media sosial daripada belajar. Hal ini juga tentunya akan mempengaruhi pola pikir dan prestasi serta dampak-dampak lain yang akan bermunculan (Rury & Lukitaningsih, 2016). Penggunaan media sosial dengan insensitas tinggi dapat menyebabkan kecanduan media sosial. Kecanduan yaitu perilaku yang memiliki enam komponen inti dari kecanduan (yaitu, arti-penting, modifikasi suasana hati, toleransi, gejala penarikan, konflik, dan kambuh).

Dia juga berpendapat bahwa setiap perilaku (misalnya, media sosial) yang memenuhi enam kriteria ini dapat secara operasional didefinisikan sebagai kecanduan (Griffiths, 2001). Kecanduan media sosial disebut juga *Cyber-relationship* yaitu seseorang yang mengalami kecanduan melalui pertemanan dalam dunia maya seperti *Chatting, Internet Messenger (IM), facebook*, atau situs media sosial lainnya. (Young, 2004)

Siswa sekolah menengah pertama (SMP) merupakan salah satu dari jutaan pengguna situs akun media sosial dan tidak sedikit yang mengalami kecanduan media sosial. Fenomena ini di sekolah, banyak para siswa yang menggunakan *smartphone* dan memiliki akun media sosial, para siswa tersebut tidak lagi canggung dan takut membawa *smartphone* ke sekolah meskipun aturan melarang membawa HP di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 7 Baubau yaitu beberapa siswa kelas VIII memiliki kecanduan dalam media sosialnya yang ditandai dengan siswa sering ditegur mengenai pelanggaran aturan tentang tidak membawa *handphone* atau tidak menggunakannya saat beraktifitas didalam sekolah atau di ruangan, siswa sering keluar kelas dengan berbagai macam alasan hanya untuk mengakses media sosialnya, terlihat juga pada saat proses belajar mengajar arah pandangan siswa selalu tertuju di bawah meja dan tidak fokus dengan pelajaran yang berlangsung, saat jam istirahat selesai beberapa siswa terlihat juga mengabaikan tanda masuk dikelas hanya untuk mengakses media sosial dan lokasi tersebut berada di kantin sekolah. Adapun jenis kecanduan

yang dialami siswa yaitu jenis kecanduan *Cyber-relationship addiction* dimana mereka kecanduan dalam hal pertemanan di media sosial seperti *Instagram, Facebook, Messenger, Whatsapp*.

Sedangkan hasil wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan siswa SMP Negeri 7 Baubau pada saat penulis melakukan pra penelitian, dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang sering bermain *handphone* serta mengakses sosial media pada saat proses PBM (Proses Belajar Mengajar) sedang berlangsung. Upaya yang dilakukan oleh pihak SMP Negeri 7 Baubau hanya sebatas menyita *handphone* atau menegur untuk tidak melakukan aktivitas lain selain belajar pada saat PBM (Proses Belajar Mengajar) berlangsung tanpa melakukan sesi konseling yang berkelanjutan. Adapun penggunaan media sosial beberapa siswa dalam mengakses media sosial yaitu 1 sampai 3 jam pada siang dan malam harinya .

Salah satu layanan bimbingan konseling yang digunakan untuk menangani kecanduan media sosial adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno dan Emran Anti, 2004). Adapun teknik yang digunakan dalam menangani kecanduan media sosial adalah teknik *token economy*. Token economy merupakan salah satu teknik dalam memodifikasi perilaku dengan cara pemberian satu kepingan (satu tanda, satu isyarat) sesegera mungkin setiap kali setelah perilaku sasaran muncul (Ulfa & Sadif, 2019). Senada , Ekonomi Token adalah satu bentuk perubahan perilaku yang dirancang

untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin (Ayllon, 1999). Menurut Garry (Fahrudin, 2012) token ekonomi merupakan sebuah sistem *reinforcement* untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihiasi/diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan.

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan keefektifan bimbingan kelompok melalui teknik *token economy* untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif.

Metode yang digunakan yaitu *Quasi Experimental Design* dengan *Nonequivalent control group design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau semester genap tahun ajaran 2019/2020 berjumlah 85 siswa. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling jenuh*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji Paired Sampel T Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil umum kecanduan media sosial siswa SMP Negeri 7 Baubau tahun ajaran 2019/2020 diperoleh dengan mengelolah hasil jawaban siswa pada lembar skala kecanduan media sosial siswa dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Profil Umum Kecanduan Media Sosial Siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau Tahun Ajaran 2019/2020

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 88$	8	14,5
Sedang	$88 \leq X < 132$	23	41,8
Tinggi	$132 \leq X$	24	43,6
JUMLAH		55	100

Tabel 1 menunjukkan tingkat kecanduan media sosial siswa SMP Negeri 7 Baubau tahun ajaran 2019/2020 yang berada dalam kategori kategori rendah dengan presentase 14,5% atau sebanyak 8 siswa, kategori sedang dengan presentase 41,8% atau sebanyak 23 siswa, dan kategori tinggi dengan presentase 43,6% atau sebanyak 24 siswa. Artinya secara umum dapat dikatakan bahwa kecanduan media sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau Tahun Ajaran 2019/2020 cukup memprihatinkan siswa

yang memiliki kecanduan media sosial yang berada pada kategori tinggi.

Perilaku kecanduan media sosial siswa yang tinggi sangat berpengaruh dalam kegiatan belajar dilingkungan sekolah dapat dilihat pada hasil uji *Pre-test* (evaluasi awal). Data hasil dari jawaban siswa pada lembar instrument kecanduan media sosial yang dikelompokkan kedalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Adapun data *Pre-test* sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Pre-Test eksperimen Dan Control perilaku Kecanduan Media Sosial

<i>Pre-test</i>	Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
<i>Eksperimen</i>	Rendah	$X < 88$	0	0
	Sedang	$88 \leq X < 132$	0	0
	Tinggi	$132 \leq X$	12	100
	JUMLAH		12	100
<i>Control</i>	Rendah	$X < 88$	0	0
	Sedang	$88 \leq X < 132$	0	0
	Tinggi	$132 \leq X$	12	0
	JUMLAH		12	100

Tabel 2, menunjukkan bahwa data *pre-test eksperimen* dan *control* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, kategori rendah 0 siswa 0%, kategori sedang 0%, dan kategori tinggi 12 siswa (100%). Data *pre-test eksperimen* ini dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini yang artinya siswa yang diberikan *treatment*.

Sedangkan *prerest control* dengan kategori rendah 0 siswa 0%, kategori sedang 0%, dan kategori tinggi 12 siswa (100%) dan kelas *control* dijadikan sebagai pembandingan. Setelah pemberian *treatment* untuk mengetahui penurunan kecanduan media sosial siswa maka peneliti melakukan *post-test*.

Tabel 3 hasil uji Pre-test Eksperimen dan Control Perilaku Kecanduan Media Sosial

<i>Post-test</i>	Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
<i>Eksperimen</i>	Rendah	$X < 88$	9	75,0
	Sedang	$88 \leq X < 132$	3	25,0
	Tinggi	$132 \leq X$	0	0
	JUMLAH		12	100
<i>Control</i>	Rendah	$X < 88$	0	0
	Sedang	$88 \leq X < 132$	0	0
	Tinggi	$132 \leq X$	12	100
	JUMLAH		12	100

Pada tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa hasil *post-test kelas eksperimen* dengan kategori rendah terdiri dari 9 siswa (75,0%), pada ketegori sedang terdiri dari 3 siswa (25,0%), dan 0% atau tidak ada siswa pada kategori tinggi. Sedangkan *post-test kelas control*, pada kategori rendah terdiri dari 0% atau tidak ada siswa, pada kategori sedang

terdiri dari 0% atau tidak ada siswa, dan 12 siswa (100%) yang berada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* pada kelas *eksperimen* berupa bimbingan kelompok teknik *token economy* dapat mengurangi kecanduan media sosial.

Tabel 4 Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Control

Tahap	Kelompok	Statistic	Sig.	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	<i>Eksperimen</i>	.183	.200'	Normal
	<i>Control</i>	.237	.062	Normal
<i>Post-Test</i>	<i>Eksperimen</i>	.202	.188	Normal
	<i>Control</i>	.170	.200'	Normal

Hasil signifikansi (*probability*) *pre-test* kelas *eksperimen* sebelum perlakuan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *token economy* sebesar $0,200 > 0,05$, sedangkan hasil

signifikansi *post test* kelas *eksperimen* setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *token economy* sebesar $0,188 > 0,05$.

Tabel 5 Hasil Analisis Paired Sample T Test

Kelompok	N	Correlation	Sig.	Mean	T	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest Ekeperimen	12	0.334	0.289	63.333	20.114	0.000

Berdasarkan tabel 5 diatas terlihat bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* kelas *eksperimen* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0,05$ atau ($p < 0,05$), dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*, maka hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa bimbingan kelompok teknik *token economy* efektif mengurangi perilaku kecanduan media sosial siswa. Hasil analisis data pre-test diketahui bahwa kecanduan media sosial siswa pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (100%) dari 12 subyek penelitian. Akan tetapi setelah diberikan treatment, kecanduan media sosial dengan kategori tinggi mengalami penurunan.

Dari hasil pre-test tersebut menunjukkan perilaku kecanduan media sosial siswa masih perlu ditingkatkan melalui aspek-aspek kecanduan media sosial menurut Young (dalam Nursiwan 2018) yang diterapkan dalam penelitian ini, berdasarkan hasil pengamatan berdasarkan aspek-aspek tersebut dijabarkan sebagai berikut:

- a. Merasa keasyikan dengan media sosial, sebelum diberikan treatment siswa masih banyak yang terlalu asyik dengan media sosialnya tanpa melihat situasi disampingnya. Siswa lebih memilih

untuk berasyik sendiri daripada harus bermain bersama teman.

- b. Memerlukan waktu tambahan dalam menggunakan media sosial. Sebelum diberikan treatment siswa lebih membutuhkan waktu yang sangat banyak dalam mengakses media sosialnya. Siswa lebih memilih tambahan waktu dalam mengakses media sosial daripada menambah waktu dalam belajar
- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi penggunaan media sosial. Sebelum diberikan treatment siswa sangat sulit dalam mengontrol diri daalam penggunaan media sosial dalam kegiatan sehari-harinya. Siswa lebih memilih mengurangi belajarnya daripada mengurangi waktu bermain media sosial.
- d. Merasa gelisah saat berusaha mengurangi penggunaan media sosial. Sebelum diberikan treatment siswa tidak mampu mengendalikan diri, bahkan siswa hanya menurut terus dengan apa yang dilakukannya yaitu bermain media sosial.

Setelah diberikan treatment dengan teknik *token economy*, kecanduan media sosial siswa dari 12 subyek penelitian mengalami penurunan, yaitu dengan presentasi 100% menurun dari kategori

tinggi ke kategori sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan treatment selama 7 kali sesi bimbingan kelompok teknik token economy terjadi penurunan yang signifikan yaitu dari kategori tinggi menurun menjadi kategori sedang dan kategori rendah. Dalam penerapan teknik *token economy* konseli mengambil tanggung jawab dalam pengelolaan tingkah

Hal ini juga terlihat selama proses pengamatan dalam pemberian treatment bahwa setiap pertemuan siswa mengalami perubahan sikap yang baik seperti siswa mulai mengurangi rasa keasyikan dengan media sosial, siswa tidak memerlukan waktu tambahan dalam menggunakan media sosial, siswa sudah mampu dalam mengontrol diri dalam penggunaan media sosial, siswa tidak merasa gelisah dalam berusaha mengurangi penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil pengamatan setelah *post-test*, siswa mulai menunjukkan penurunan kecanduan media sosial berdasarkan aspek-aspek kecanduan media sosial sebagai berikut:

- a. Merasa keasyikan dengan media sosial. Setelah diberikan treatment siswa sudah dapat mengekspresikan perasaan dalam penggunaan media sosial. Siswa sudah dapat terbuka dalam berkomunikasi secara *face to face*.
- b. Memerlukan waktu tambahan dalam menggunakan media sosial. Setelah diberikan treatment siswa tidak lagi membutuhkan waktu tambahan dalam menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah.
- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi penggunaan media sosial. Setelah diberikan treatment sudah mampu dalam mengontrol dan mengurangi penggunaan dalam media sosial, dan dapat menggunakannya secara bijak.

laku dan pengelolaan diri (dalam penelitian ini konseli adalah siswa yang menjadi subyek penelitian). *Token economy* ini membantu siswa untuk mengurangi perilaku yang adaptif dan menekankan perilaku yang maladaptif, memberi pengetahuan kepada siswa tentang perubahan perilaku dirinya sendiri, dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

- d. Merasa gelisah saat berusaha mengurangi penggunaan media sosial. Setelah diberikan treatment sudah mampu mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial. Siswa sudah mampu dalam mengurangi rasa gelisah, menggunakan media sosial dalam keadaan yang tenang, dan tidak mudah gelisah dalam setiap kali berusaha mengurangi penggunaan media sosial.

Dengan demikian teknik ini diperlukan bagi siswa yang berperilaku kecanduan media sosial atau berperilaku kecanduan media sosial yang tinggi. Diperkuat dengan hasil *post-test* dalam penelitian ini yang mana siswa sebelum mengikuti bimbingan kelompok teknik token economy memiliki perilaku kecanduan media sosial tinggi setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik *token economy* mengalami penurunan yang signifikan dalam kecanduan media sosial. Hal ini sependapat dengan Purwanta (dalam Asih, R.L. 2017), menjelaskan bahwa *token economy* merupakan salah satu teknik dalam modifikasi perilaku dengan cara pemberian satu kepingan (atau satu tanda, satu isyarat) sesegera mungkin setiap kali setelah perilaku sasaran muncul. Token-token tersebut dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Singkatnya *token economy* merupakan sebuah penguatan untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang dapat menerima penguatan

untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan. Dan juga sejalan dengan pendapat Clara dan Ari (2014), *token economy* adalah salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara memberikan satu kepingan (atau satu tanda, satu syarat) sesegera mungkin setiap kali setelah perilaku sasaran muncul. Kepingan-kepingan ini nantinya akan ditukar dengan benda atau aktifitas penguah lain yang diinginkan subjek.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, profil umum kecanduan media sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi, artinya siswa berperilaku kecanduan media sosial. Setelah diadakan treatment dengan melakukan bimbingan kelompok teknik token economy dan beberapa tahap pelaksanaannya, maka terjadi penurunan skor kecanduan media sosial pada kategori sedang dan rendah, berarti perilaku kecanduan media sosial siswa mengalami penurunan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik token economy efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau. Hal ini dikarenakan pemberian teknik token economy sangat membantu dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa baik aspek merasa asyik dengan media sosial, memerlukan waktu tambahan dalam penggunaan media sosial, tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial dan merasa gelisah saat berusaha mengurangi penggunaan media sosial.

DAFTAR RUJUKAN

Ayllon, T. (1999). *How to Use Token Economy and Point Systems* (2nd ed.).

- Pro-Ed.
- Fahrudin, A. (2012). Teknik ekonomi token dalam perubahan perilaku klien (Token economy technique in the modification of client behavior). *Jurnal Informasi*, 17(3), 139–143.
- Griffiths, M. (2001). Does Internet and Computer “Addiction” Exist?: Some Case Study Evidence. *Journal of Cyber Psychology and Behaviour*, 3, 211–218.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1), 123–133.
- Permatasari, I., Yasmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5).
- Prayitno dan Emran Anti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Rury, R. S., & Lukitaningsih. (2016). Implementasi Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan. *BK Unesa*, 6, 1–6.
- Ulfa, M., & Sadif, R. S. (2019). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Token Economy. *Psikologi Konseling*, 15(2), 504–517. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/16201>
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1.